中華教育衛生聯合會小叢書之十六　文理

個人衛生

上海昆山花園五號

由中華醫學會博醫會及中華基督教青年會合組而成

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City."	1. 中國城市衛生論
2. "Mode of Infection and Prevention."	2. 疾病傳染防御論
3. "Tuberculosis."	3. 癆病
4. "Infant Hygiene."	4. 嬰孩衛生
5. "Sexual Advice for Young Men."	5. 一失足成千古恨
6. "Home Sanitation."	6. 家庭衛生
7. "Prevention of Cold."	7. 傷風防御法
8. "Cholera."	8. 霍亂
9. "Tobacco."	9. 烟草利害論
10. "Hookworm."	10. 貧民弱國之鈎蟲症
11. "Kill the Fly."	11. 滅蠅
12. "Smallpox"	12. 天花
13. "Venereal Diseases."	13. 花柳病
14. "Plague."	14. 瘟疫
15. "Malaria."	15. 瘧疾
16. "Personal Hygiene."	16. 個人衛生
17. "Care of Eyes."	17. 眼睛衛生
18. "Care of Teeth."	18. 牙齒衛生

All the above mentioned Bulletins are sold at $6 per 1,000.

以上各種叢書每千册洋六元

緒論

個人衛生。非細事也。以一人言之。足以免疾病。獲健康。耐勤勞。享高壽。以一國言之。足以強種族。固邦本。振國民尚武之精神。而一洗文弱萎靡之習。庶不爲外人所輕侮。昔羅馬民族文弱。竟滅於北方之野人。今日中國文弱。亦不爲外人所重。推原其故。則以國人不重體育。閑嬾性成。所以百業不興。百廢不舉。且使一國之人。大都奄奄待斃。致外人稱之爲病夫。亦可羞已。試觀古今來英雄豪傑。所以能成大功立大業者。大都身體健康。精神強壯。所以有勇毅果敢之心。百折不撓之氣。中國古聖自堯舜以迄孔孟。外國偉人如華盛頓、林肯、亞力山大、葛蘭斯登之流。莫不如是。所以能爲常人所不能爲。任常人所不能任。名垂宇宙。

功震寰區要皆講求體育實行衛生之效也吾謂中國衰弱原於民種之不強而非兵力之不足所願國人其於個人衛生加諸意乎

個人衛生法

個人衛生括飲食衣服起居動靜一切之事而言大意謂凡入體者皆須有益若無益者雖在體中亦須排而出之也分論之約有十五條茲爲國人便於遵行計特攝其大要如左

第一節空氣

數日無飲食猶可生存片刻無空氣便足殞命可見空氣之重要矣空氣能變濁血爲淸血化食物爲養料所以享受淸佳空氣之人體多健康如船戸農人漁夫樵子以及棲遲森林曠野之蠻族皆是也反之世家閨秀伏案諸生以及凡百常居室中不出門戸者則往往面色靑白

患癆症。皆顯例也。

(一)居室　居室衞生。不在彫梁畫棟。只須透日光。通空氣。高爽雅潔足矣。空氣有四要件。(一)流動。居室無論晝夜。有人無人。皆應開窗。最妙前後各一窗。一以入清氣。一以出濁氣。否則一窗兩樞。使能上下相推移。庶空氣得以流通。而不致鬱滯窒塞也。(二)清新。清新空氣。最足增快感。振精神。然若雜有烟塵。便屬不潔。故掃地先洒水。拭几用油布。或濕巾。則塵土不致飛揚於空中。致吸入肺。此雞毛帚。所以爲講求衞生者所不取也。如有患癆病人。亦當遠避之。因癆人口吐水珠。內多病菌。善能傳病於人故也。廚房須離居室較遠。室中禁人吸烟。則空氣自潔。(三)涼爽。涼爽者。不冷不熱之謂。冷固難忍。熱亦不妥。雖冬日室中生爐火。亦不可使之過暖。過暖則身倦神疲。作事無精力。甚至皮膚紅

熱或面上生斑點。最忌。(四)滋潤。滋潤者。不燥不濕之謂。氣濕能使人倦。或致風濕各症。亢燥則喉鼻作乾。身不舒適。大概南方空氣濕。北方天氣亢。是以南人多濕症。而北人亦不免受天氣亢旱之苦。吾人欲得適宜之空氣。總當擇高爽幽雅之地居之。

(二)衣服、　衣服亦應透風。因皮膚需用空氣。亦與肺臟等。每日早晚盥櫛。不妨裸裎爲之。此之謂空氣沐浴。良有益。衣服亦有四要。曰通風。曰舒適。曰輕煖。曰雅潔。雖襯裏之衣。亦應輕鬆玲瓏。羊裘只可作外衣。蓋近肌膚。沾汗不易乾。如此則與衞生有礙也。冠履腰帶。皆應寬鬆。過小、能阻血液循環。大不妥。

(三)戶外生活、　村夫牧豎。體最健康。因享清佳空氣之故。前文已屢言之。吾人工作。如能於戶外爲之。則效與前等。查露天學校諸生。其心

思體力皆較常兒爲優。歐美人士喜郊居。亦以此故。誠吾人所當則效者。

(四)露宿、　人有因職業不便之故。未能操作於戶外者。則何妨露宿以補濟之於夜間乎。春夏秋三季。皆可露宿。畏風雨則起草亭。或設棚幕焉。再不然。臥於窗前。效亦與前等。

(五)深呼吸、　尋常呼吸。僅能換肺中空氣十之一。深呼吸。功用最鉅。肝腹中所蓄停滯之血。皆能因深呼吸而疏通之。於腦病身弱者。爲尤宜。惟有四要。徐、緩、靜、平。太速則無益有害。

第二節飲食

(六)食量、　食量多寡。不在分量重輕。體積大小。乃在食品所含養料之多少也。多則使人肥。少則使人瘦。三十五歲以前者。稍胖爲宜。三十

五歲而後者稍瘦爲宜。中年以後。身體過胖。每致短壽。此人壽保險公司之閱歷然也。常人不可食太多。文人尤忌。惟虛弱者。自應多進易消化而有養料之食品。

(七)肉食、　食品約分三種。曰油類。曰糖漿。曰蛋白質。乾果肥肉皆屬油類。水果五穀。皆屬糖漿。雞鴨魚蛋瘦肉之類。皆屬蛋白質。最妙、食油類十之三。糖漿十之六。肉類只可十之一。多則有害。

(八)粗硬生冷之食物、　飯痂餅皮。生果粗菜。如蘿蔔竹筍之類。皆有磨礪牙齒疏通大便之功。不妨多食。如恐食物不潔。用冷開水多洗幾徧。最妥。若在夏日。毋令蒼蠅集落食物之上。因蠅足帶菌。最能傳病也。

(九)細嚼、　食物不可太急。總當細嚼漫咽。不然、爲害甚大。牙齒省一分力。則胃腸受一分累。一也。咀嚼不多。牙齒不常磨切。易於朽腐。二也。

囫圇吞下。雖有美味。不及細嘗。如此則胃中不能多生汁液。以爲消化之用。三也。有此三弊。殊礙健康。故食時務當從容。最要者初食三數口。特別注意。久之、習慣成自然。自無強吞急咽之患矣。

第三節 免毒

免毒亦有數要。姑述如下。

(十)通便、 講求衞生者。每日大便三次。常人至少日須一次。蓋糞原無用之物。若久積腸中。吸於體內。爲害實甚。一切頭痛感冒。多原於此。通便之方(一)早晚空腹飲開水(二)按時大便(三)欲便卽便。萬勿故意強忍。強忍則腸中刺激之力不靈。而大便愈難矣(四)便盡方可起去。不可太忙(五)多食蔬菜。凡此皆衞生要道。不可以其淺而忽之也。

（十一）體態、　體態不端則血脈阻滯甚至脅骨內壓致使肝肺諸臟因而縮小而胃腸各部所蘊血液遂不能盡達肺臟以排餘毒他如曲背駝腰八字脚之類皆甚有害改良之法在勤力體操使一切舊習慣漸次改除總之、無論行走起立皆以正直端平爲要

（十二）外毒、　蚊噆膚蠅共飯鼠傳瘟疫皆屬外毒窗上網鐵紗以拒蚊蠅家中備貓以捕鼠皆爲要事他如烟酒女色以及一切不正當之嗜好皆應勉力戒除妓女皆有花柳病偶得傳染則妻子兒女皆受其害少年尤宜戒也平時冷煖飢飽亦應各自留心以免感冒而防傳染

（十三）牙齒、　齒毀便當修補否則不獨不雅觀抑且帶毒於血至害全體至甚牙膿入胃傷害消化釀成貧血諸症又或牙膿入骨致患骨節諸症英人某患骨節痛百醫不效其後拔去毀牙骨痛立止至是、乃

知病根實伏於毀齒也。早晚及三餐之後。每次刷牙能防牙患。

(十四)動靜　每日作事。當立程序。單分爲四段。卽以三餐爲休息消遣之機可也。薄暮須體操散步。每日不可過勞。過勞每能生病。與其病後請假。固不如從容休息之爲愈。心之收縮兩跳之間。必有一息。他如肺之展舒。腸之蠕動。莫不然。此所以能歷人生七八十年。而未嘗覺有一時之勞疲也。音樂。詩文。武技。美術之類。皆高尙之消遣。可嘗爲之。文人用腦過度。可以栽花種菜爲消遣法。否則至少日須走路三數里。以代體操亦可。

(十五)心靈衞生　此節尤要。人總當卽時行樂。不可遇事太自苦。大凡宅心善者。胸襟瀟洒。度宇深沉。自有君子坦蕩蕩之概。若在小人。作惡愈多。心靈之苦惱亦愈甚。然則心靈衞生。首當去惡就善。其次則樂

天安命。無論境遇順逆。皆應鎭靜處之。未來之事。無論成功或失敗。不必過爲憂思。憂思與事毫無補。徒足傷身耗神。促人壽數而已。

結論、綜上五章十有五節。如肯一一按日實行。必能增健康。享高壽。人人如此則強種強國。抑又何難。然而知而不行。爲國人通病。所望讀者皆能躬行實踐以期保身衛家推之強種強國也

著作兼發行者 中華教育衛生聯合會